

Inhalt

Vorwort 5

Was Menschen wirklich stark macht

Das Geheimnis der Shaolin-Mönche.....	8
Veränderung ermöglichen	13
Achtsamkeit lernen	22
Die Kunst des Loslassens.....	27

Erkenne dich selbst

In den Spiegel schauen.....	35
Unseren Gegner in uns selbst finden	36
Der Gier entsagen, bescheiden werden	40

Du bist, was du denkst

Kontrolle über das Denken	47
Wie Gedanken entstehen	48
Das Denken wahrnehmen	52
Sich von Gedanken befreien	56

Prüfe deine Gefühle

Kontrolle über die Gefühle	63
Gefühle nicht nur erdulden	64
Positive Gefühle erzeugen	69
Das höchste der Gefühle: Mitgefühl	74

Selbst- bewusstsein gewinnen

Sich über sich selbst bewusst sein	81
Alles liegt in uns selbst	82

Furchtlos und entschlossen handeln	87
Weniger erwarten, weniger enttäuscht werden	92

Den Körper kräftigen

Körper und Geist sind eins	97
Über den Körper auf den Geist wirken.....	98
Nahrung für Körper und Geist.....	106
Die Atmung nutzen	110

Unser Umgang mit anderen

Achtsam und freundlich miteinander leben.....	115
Konflikte friedlich austragen	116
Flexibel und beharrlich zugleich sein	120

Alles zu seiner Zeit

Der west-östliche Gegensatz	127
Sich in Gelassenheit üben	128
Den richtigen Augenblick erkennen	132
Den Fokus auf das Wesentliche richten.....	136

Wie aus Krisen Chancen werden

Ganz im Hier und Jetzt leben	143
Was uns vom Augenblick entfernt	144
Annehmen, was nicht zu ändern ist	150
Der beste Ratgeber für das Leben	154

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	156
Register	158
Impressum	160